No. १४२४ / क

Title प्रातःकृत्यम्

Author

Extent ३ पत्र Age

Subject धर्मशास्त्र

प्रातः कृत्यं

नं. १४२४

सं. २२६

२८६

5884 प्रातः कृत्यं

F -2

Complete

श्री॰ ॐ श्रीगणेशायनमः वेदोक्तमेवसद्धर्मंतस्मात्कुर्यान्नरःसदा उपा
१ योऽस्यायवोद्धव्यःकिंमयाद्यकृतंकृतं १ दत्तंवादापितंवापिवाक्येनापि
चभाषितं उपपापेषुसर्वेषुपातकेषुमहत्स्वपि २ अवाप्यरजनीयामंव
त्लध्यानंसमाचरेत् ऊरुस्थोत्तानचरणःसव्येचोरौतथोत्तरं ३ उत्तान।
किंचिदुत्थानंमुखमवष्टभ्यचोरसा निमीलिताक्षःसत्वस्थोदंतैर्दन्तान्नसं।
स्पृशेत् ४ तालुस्थाचलजिह्वश्चसंवृतास्यःसुनिश्चलः सन्निरुद्धेंद्रिय
ग्रामोनातिनिम्नस्थितामनः ५ द्विगुणंत्रिगुणंवापिप्राणायामंसमुपक्र

मेत् ततो ध्येयः स्थितो योसौ हृदये दीपवत्प्रभुः ५ धारयेत्तत्र
चात्मानं धारणां धारयेद्बुधः सधूमश्च विधूमश्च सगर्भश्चाप्यगर्भ
कः ६ सलक्ष्यश्चाप्यलक्ष्यश्च प्राणायामस्तु षड्विधः प्राणायाम
समो योगः प्राणायाम इतीरितः ७ प्राणायाम इति प्रोक्तो रेचपू
रककुंभकैः वर्णत्रयात्मका ह्येते रेचपूरककुंभकाः ८ स एव प्र
णवः प्रोक्तः प्राणायामस्तु तन्मयः ॐ यावायुमारोप्य पूरयित्वोद
रे स्थितं ९ शनैः षोडशमात्राभिरन्यया तं विरेचयेत् एवं सधूमः

प्री· प्राणानामायामः कथितो मुने ११ आधारे लिंगनाभिप्रकटितहृ
२ दये तालुमूले ललाटे द्वे पत्रे षोडशारे द्विदशदशदले द्वादशार्द्धे चतु
ष्के वासांते वालमध्ये डफकठसहिते कंठदेशे स्वराणां हंक्षं तत्वार्थयु
क्तं सकलदलगतं वर्णरूपं नमामि १२ अरुणकमलसंस्था तद्र
जःपुंजवर्णा स्वरनियमितचिह्नापश्यंतं तत्स्वरूपा रविकृतवहणकाना
यकास्य स्तनाप्वा सकृदपि यदि चित्ते संवसेत्स्या समग्रः १३ स्थितिसे
वागतिर्याज्ञामतिभ्रिंतास्तु निर्विचः अहं सर्वात्मको देवस्तुतिः सर्वत्र

दर्शनं १४ अहंदेवीनचान्योस्मिब्रह्मैवाहंनशोकभाक् सच्चिदानंदरू
पोहंस्वात्मानमितिचिंतयेत् १५ प्रकाशमानांप्रथमेप्रयाणेप्रतिप्रया
णेप्यमृतायमानां अंतःपदव्यामनुसंचरंतीमानंदरूपामबलांप्रपद्ये १६
ततोनिजब्रह्मरंध्रेध्यायेत्तंगुरुमीश्वरं उपचारैर्मानसैश्चपूजयेत्तंयथावि
धिः १७ स्तुवीतानेनमंत्रेणसाधकोनियतात्मवान् गुरुर्ब्रह्मागुरुर्विष्णु
गुरुर्देवोमहेश्वरः गुरुरेवपरंब्रह्मतस्मैश्रीगुरवेनमः १८